

Berenjenas Asadas con Salsa de Tomate a la Mediterránea

Sirve: 4 Porciones

Ingredientes

- 2 berenjenas pequeñas
- 1 **taza** salsa para pizza o espagueti baja en sodio
- 1/2 **taza** yogurt sin sabor y sin grasa
- 1 **clavo** ajo picado en trozos finos
- aceite vegetal en aerosol

Preparación

1. Lávese bien las manos con agua y jabón.
2. Precaliente el horno a 350° F.
3. Lave las berenjenas, saque los tallos y córtelas en rodajas de 1/2 pulgada.
4. Rocíe una bandeja (charola) para hornear con aceite vegetal en aerosol y coloque una capa de berenjenas.
5. Cubra cada rodaja con salsa para pizza o para espagueti baja en sodio.
6. Hornee 30 minutos en el horno precalentado.
7. Mezcle el yogurt y el ajo.
8. Vierta una franja fina de salsa sobre cada rodaja de

Información Nutricional

Nutrientes	Cantidad
Calorías	120
Grasa total	2 g
Grasa saturada	0 g
Colesterol	0 mg
Sodio	30 mg
Total de Carbohidrato	26 g
Fibra dietética	7 g
Azúcares totales	12 g
Azúcares Añadidas incluidas	N/A
Proteínas	4 g
Vitamina D	N/A
Calcio	N/A
Hierro	N/A
Potasio	N/A

N/A - Información no está disponible

berenjena

antes de servir. Una forma de hacer esto fácilmente es colocar la salsa en una manga de plástico con una boca alargada o usar una cuchara.

9. Sirva inmediatamente como plato principal o como acompañamiento.

Red de nutrición de Arizona, Adaptada de "Do Yourself a Flavor" by Graham Kerr